# FÍSICA—MENTE

Xestión das emocións a través do corpo

Esta guía xorde do traballo con **Centros PLANEA** que participaron nos **Programas de Arte y Escuela** promovidos por **ZEMOS98** e a **Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional de la Junta de Andalucía.**

Textos e deseño do programa: **Mónica Fernández Mayén**
Revisión e correccións: **Mar Dols Merle (ZEMOS98)**
Fotografías: **David J. Fonseca**
Edición deseño e maquetaxe: **Estornudo.es**
Tradución ao galego: **Reverso Comunicación**

Contribuíron coa súa participación durante os cursos 2023/25 as docentes dos seguintes centros educativos:

**CEIP Mariana Pineda** (Málaga)
**CEIP Andalucía** (Málaga)
**CEIP Príncipe de Asturias** (Sevilla)
**CEIP Ciudad de Oscua** (Málaga)
**CEIP Profesora María Doña** (Sevilla)
**CEIP Carmen Benítez** (Sevilla)
**CEIP Antonio Briante Caro** (Trebujena, Cádiz)
**CEIP Luis Vives** (Jerez de la Frontera, Cádiz)
**CEIP Carmen Iturbide Gurruchaga** (Gines, Sevilla)
**CEIP Julio César** (Sevilla)
**CEIP Borbolla** (Sevilla)
**CEIP Manuel de Falla** (Málaga)
**CEIP Manuel Altolaguirre** (Sevilla)
**CEIP Borbolla** (Sevilla)
**CEIP Talhara** (Benacazón, Sevilla)

**Esta obra está editada baixo licenza [CC by-nc-sa].**
Es libre de copiar, remesturar, redistribuír, transformar e crear a partir do material en calquera medio ou formato a condición de que recoñezas a autoría, non teña fins comerciais e o compartas baixo a mesma licenza.

**Mónica Fernández Mayén**

Licenciada en Arte Dramática pola ESAD de Córdoba, participa no XIV Laboratorio Internacional de Investigación Teatral en TNT (Sevilla) e no Entrenamiento Abierto do Teatro de la Abadía (Madrid); cursa monográficos de danza contemporánea con Nadia Grisetti, Lucía Marote, Helena Córdoba e Mónica Valenciano, e compaxina o oficio de actriz coa docencia en talleres intensivos, actividades extraescolares e escolas de teatro desde 2007. No seu percorrido polo oficio traballou con compañías independentes que apostaban pola procura de novas linguaxes, a investigación a través da creación colectiva (Barcelona, Arxentina e Madrid) e a implicación do corpo durante o proceso creativo. Nos talleres traballa con ferramentas e recursos para potenciar a expresividade física e a conexión coa verdade escénica.

# FÍSICA—MENTE

Xestión das emocións a través do corpo

Príncipe Asturias
FOREVER
MARIO

# Introdución

**É un programa que puxo en marcha o nodo andaluz de PLANEA para centros educativos de educación infantil e primaria.**

A imaxinación e a creatividade poden activarse desde a nosa mente, pero tamén pasan polo corpo e os seus movementos así como polas emocións que imos transitando. Por iso as artes escénicas e a conciencia corporal en idades temperás son medios que axudan a regular a enerxía no día a día da aula e que facilitan que as relacións dentro do grupo poidan transformarse e atopar momentos durante o día nos que parar.

O programa e esta guía didáctica con exercicios serve para pórlle atención ao corpo e, desde aí, pescudar como sente, como se move e que lles pasa ao noso corpo e mente cando experimentamos diferentes emocións.

Que movementos e posturas nos poden conectar coas nosas emocións? Dado que o desenvolvemento da proposta é para o grupo-clase, estes exercicios fomentarán un proceso conxunto no que esas posturas contan sobre o grupo, as súas relacións e costumes, para conformar unha composición escénica como proposta final.

A intención desta guía é permitir o desenvolvemento autónomo dos exercicios deseñados para conseguir os seguintes obxectivos:

- Xerar un espazo para o autoexame.
- Recoñecer a implicación do corpo nas rutinas cotiás a través do ritual.
- Desenvolver o corpo consciente: Como estou?
- Atender os meus estados emocionais, identificalos e validalos.
- Aprender un recurso para xestionar estados de ánimo.
- Espertar a conciencia para a observación e o coidado.
- Recoñecer a propia respiración como ferramenta.
- Incentivar a creatividade e expresividade artística na creación dunha partitura.
- Experimentar o proceso creativo como mecanismo para a aprendizaxe.

# Necesidades

Para desenvolver o programa FÍSICA—MENTE as necesidades son:

- Pelotas de tenis (1 por cada participante)
- Anacos de tea de 1 metro x 1 metro (1 por cada participante)
- Fita de carroceiro
- Algúns exercicios faranse con música acorde coas accións.
- Recipiente para gardar todo o material (cubo, bolsa de tea ou caixa)
- Os participantes deben levar sempre roupa cómoda e o ambiente na aula ou espazo debe ser diáfano e tranquilo.

# Contidos

O desenvolvemento da proposta de FÍSICA—MENTE está deseñada para facerse en 12 semanas dividida en catro fases. O traballo na aula require dunha lectura e preparación desta guía. E recomendamos sempre probar e desenvolver os exercicios entre o equipo docente antes de levar á aula.

## FASE 1: DESCUBRINDO O NOSO CORPO

**Duración prevista: 3 semanas aproximadamente**

Nesta fase do proceso aplicaremos diferentes exercicios para recoñecer o noso corpo a través da Expresión corporal. Iniciamos coa práctica da Relaxación Activa, un recurso que tomamos do adestramento actoral para tomar conciencia do noso corpo vinculado coa nosa respiración. Aplicamos diferentes prácticas para desenvolver o noso corpo consciente no espazo, as calidades e motores de movemento.

Os exercicios expostos nesta FASE, podemos probalos nun par de sesións e decidir cales deles son máis adecuados para traballar diariamente no noso grupo.

# O meu corpo no espazo

Imos ir xerando un espazo para o autoexame e desenvolvendo o noso corpo consciente.

1. **Cales son as diferentes partes do noso corpo?** Identificámolas por segmentos: cabeza, brazo + man, peito + pescozo + cabeza, cadeira, perna + pé. Investigamos as posibilidades que teñen de movemento de maneira independente e logo estudamos que partes están involucradas en diferentes accións: debuxar, escribir, comer, saltar...

2. **Posta en común previa.** Respondemos as preguntas de, como sinto hoxe? Hai algo que me doe? Teño frío? Teño calor? Teño gana de facer moitas cousas ou teño sono?

# O meu corpo son eu

A complexidade do exercicio dependerá do nivel.

1. **Práctica de recoñecemento:** tócome a cara, as mans, as pernas e vou recoñecendo a través do tacto todas as partes do meu corpo: ímolo espertando. Individual. Por parellas.

2. **Práctica cos pés:** sentados no chan, descalzámonos para tocar os nosos pés, masaxeámolos e activámolos. Calzámonos de novo e pomos a atención nas nosas plantas dos pés ao camiñar: probamos coa parte interna do pé, a parte externa, os talóns e na punta dos pés. Probamos a camiñar cara a atrás, de maneira lateral, arrastrando un pé, logo o outro. Saltando á pata coxa, deslizando os pés.

3. Ao terminar cada modalidade, facemos unha **posta en común** para describir que sensacións teño na planta do pé.

# O meu corpo e o outro

1. **Práctica para adiviñar:** sentados no chan e por parellas. Péchanse os ollos e o compañeiro ou a compañeira tócalle suavemente nas costas con algunha parte do corpo: cóbado, xeonllo, man, cabeza, ombreiro. Temos que pescudar con que parte do corpo nos están a tocar.

2. **Práctica manteño o equilibrio:** Neste exercicio recoñeceremos os puntos de apoio. Probamos tentando mantenernos á pata coxa e vemos como é ter o peso só nunha perna. Imos alternando. Desde o chan sentados, levantamos os brazos e as pernas e tentamos manter o equilibrio.
   Por parellas, axúdome do meu compañeiro ou compañeira para facer unha proba de equilibrio. Suxeitámonos polas mans e intento levantar unha perna. Vemos como cambia o peso e como nos teñen que suxeitar para non caer.

3. **Práctica puntos de apoio e pesos:** Por parellas, calculamos o peso dos brazos do compañeiro ou compañeira. Servímonos do compañeiro ou compañeira para apoiarnos nel/ela e deixar o noso peso de diferentes maneiras. Investigamos con coidado de non caer.

Esta serie de prácticas aplícanse en varias sesións. Temos en conta que isto é un proceso no que imos entrando para xerar un hábito de recoñecemento.

# Ímonos coñecendo

1. **Práctica sensibilidade muscular:** primeiro individual e despois por parellas. Utilizamos a pelota de tenis para pasala polo noso corpo (cabeza, pescozo, tronco, pernas e pés) A pelota vai ir espertando a zona pola que vaia pasando. Non deixamos ningún oco. Cando realizamos a práctica co noso corpo, pómonos por parellas e pasamos a pelota polo corpo do compañeiro ou compañeira. Chegamos a lugares onde sós non podiamos. Este exercicio pódese realizar en tres sesións distribuídas polo período que dura a FASE 1.

2. **Quecemento:** Empezando polos pés en paralelo, imos activando as articulacións: nocellos, xeonllos, cadeira, ombreiros, cóbados e pulsos. Non só quentamos as nosas articulacións senón tamén os distintos espazos dentro da aula. Movémonos a outro sitio e continuamos a quentar o noso corpo e tamén o espazo.
   Este exercicio pódese incluír na rutina diaria.

3. **Móvome porque vexo**: por parellas, eliximos un lugar no espazo e colocámonos enfrontados. Facemos de espello do noso compañeiro ou compañeira. O movemento que faga, téñoo que repetir. Temos en conta as distintas partes do corpo, as mesmas que quentamos. Logo cambiamos e fará de espello ela / el. Cambiaremos de parellas e seguimos coa práctica para coñecer todos os espellos posibles.

# O meu corpo e as súas posibilidades

1. **Abrir e pechar:** Pómonos en círculo, con separación suficiente para non chocar con se abrimos os brazos. Imos abrir o corpo e pechalo. Buscaremos posturas diferentes para abrir todo o que puidermos e pechar todo o que puidermos. Porémonos por parellas e faremos un espello diferente: o meu compañeiro ou compañeira abrirá o corpo ou pecharao e eu terei que facer a postura contraria. Cambiamos para realizar este espello co resto.

2. **Desprazamento:** pómonos por parellas enfrontados con suficiente distancia. Teño que ir camiñando cara ao compañeiro ou compañeira para darlle unha flor imaxinaria e facémolo de diferentes maneiras: cos pés moi separados e unha postura aberta, cos pés separados, pero con postura pechada, dando pasos curtos cunha postura moi aberta, pasos curtos con postura pechada...

3. **Somos unha flor:** Con música, imos representar o percorrido que fai unha flor desde que unha semente brota, crece e morre. Vemos como utilizamos posturas abertas e pechadas para realizar estes movementos. Nunha segunda fase deste exercicio, a flor desprázase arrastrada polo vento. Vemos como colocamos os pés, se os arrastramos ou deslizamos, cambiamos a velocidade segundo a forza do vento.

4. **Motor de movemento:** Imos desprazarnos polo espazo utilizando distintos motores de movemento. Iniciando desde a cadeira e o corpo séguео, ou desde a cabeza, os pés, o peito...

# A Relaxación activa e o poder da respiración

Sentados no chan e cos ollos pechados, atendemos á nosa respiración. Notamos como entra o aire e como sae, suavemente. Pasados uns minutos, pomos atención en cada parte do corpo que quentamos ao principio. Imaxinámonos que cada vez que tomamos o aire, levámolo a esa parte do corpo e mobilizámola suavemente. Desde os nocellos ata o pescozo terminado na cara (cellas, boca, ollos)

Todo este percorrido ímolo realizando coa nosa respiración: cando tomo aire levo a atención a esa parte do corpo e cando expulso o aire, móvoa. Ao terminar todo o repaso, tomamos aire e enchémonos de enerxía. Contamos ata 3 e levantámonos dun salto.

Esta práctica podería repetirse ao comezo de cada sesión ou mesmo incorporala ao día a día para ir xerando o hábito e poder facer uso dela máis adiante segundo vaiamos profundando no traballo.

# FASE 2: DA RUTINA AO RITUAL

**Duración prevista: 3 semanas aproximadamente**

Traballo de investigación onde descubrimos cales e como son as accións que executamos na nosa rutina, na casa ou fóra. Ímonos achegando ao feito escénico desde a súa orixe: O ritual que nos rodea no día a día como forma de expresión artística. Faremos un pequeno proceso creativo ampliando o sentido que esas accións tiñan no seu principio e así recoñecer a implicación do corpo nas rutinas cotiás a través do ritual.

## O ritual dentro da casa:

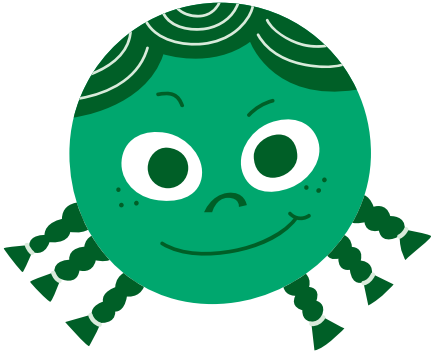
Esta actividade desenvólvese durante a rutina de clase. Xeramos un espazo para indagar nas nosas rutinas e realizar cada día unha posta en común:

1. Posta en común co alumnado para enumerar as accións que forman parte do noso día a día. Por grupos ou de maneira individual, eliximos algunhas desas actividades que fagamos na nosa rutina e mimámolas.

2. Facemos unha representación en silencio desas accións.

3. Nunha segunda parte da práctica, os demais deben recoñecer que actividade estamos a realizar.

4. Realizamos unha posta en común para repasar como foron as accións e que partes do noso corpo estiveron máis implicadas na tarefa.



Traballaremos cos anacos de tea nestes exercicios. Poderanos servir como mantel para pór a mesa, saba para deitarme ou facer a cama, toalla para secarme...

# O ritual fóra da casa:

1. Observamos no noso día a día que elementos próximos ao ritual vemos que se realizan fóra da casa.

2. Por grupos, ou de maneira individual, pensamos en accións que leven integradas unha preparación previa como pode ser: o quecemento dun equipo antes de saír a xogar.

3. Representámolas e analizamos que partes do noso corpo estiveron implicadas na tarefa e como. Esta fase é de investigación. Levará o tempo que se considere necesario.

4. Estas accións próximas ao ritual fóra da casa, tamén llas consentimos aos demais para que poidan adiviñar de que ritual se trata.

**Suxestión para traballar as accións cotiás en educación infantil**

Traballar as accións cotiás por parellas onde un é a mamá/papá e o outro é el/a mesmo/a.

Establecer que cousas se fan con mamá/papá (danlles de comer, vístenos, déitanos, abrázanos, lévanos da man de paseo...)

# Para pasar da rutina ao ritual

O seguinte paso, unha vez analizado, investigado e atopado as nosas rutinas tanto dentro como fóra de casa empezamos a darlle importancia escénica a través destes exercicios:

**Práctica do sagrado:**

1. Delimitamos un espazo rectangular no chan da aula con fita de carroceiro. Suficientemente grande para que todos esteamos de pé amplamente.

2. Este espazo vaise converter nun espazo sagrado ao cal, para entrar, teremos que facelo cada un segundo o que consideremos como sagrado.

3. Entramos en silencio. Camiñamos e saímos.

4. Tratamos de descubrir a diferenza que supón estar fóra e estar dentro.

5. Faremos unha posta en común desta conclusión.

**Práctica no sagrado:**

1. Dámoslle espazo á improvisación e repetimos o exercicio de entrada e saída ao espazo sagrado pero agora, tomaremos en conta ás persoas que nos atopemos dentro e sen que ninguén ordene ou mande, debemos realizar un acto todos xuntos nese espazo sagrado: darnos as mans, cantar todos xuntos... un acto que teña o espírito da celebración.

2. Coa fita de carroceiro facemos agora delimitacións de pequenos espazos de forma circular. Moverémonos polo espazo tendo en conta que se pasamos ou entramos nalgúns dos círculos sagrados, a nosa actitude terá que cambiar.

3. Xa experimentamos o que é estar fóra e dentro do sagrado. Agora por grupos, eliximos unha das accións cotiás que consentimos (dentro ou fóra de casa) e convertémola nun acto sagrado. Tendo en conta o que descubrimos na práctica anterior: o que facemos é sagrado e ten o carácter de celebración.

Para os máis pequenos (e non tan pequenos) os termos “Ritual e Sagrado” parécennos complexos para levar a terra na aula. A suxestión é non pecharse á comprensión dos termos, senón atopar cada cal o sentido que mellor funcione na aula. A orixe ou a esencia dos termos radica no estado consciente do meu corpo no espazo a través da respiración e de como se expresa o meu corpo no espazo cando somos observados.

# FASE 3: DESCUBRINDO AS NOSAS EMOCIÓNS

**Duración prevista: 3 semanas aproximadamente**

Nesta parte do proceso usaremos as sesións para realizar un achegamento ao traballo coas emocións. Identificaremos as nosas emocións e recorreremos a recordos concretos que, segundo o nivel, recollerémolos por escrito ou a través do debuxo. Coñeceremos as emocións coas que imos traballar: alegría, tristeza, medo, vergoña, enfado e sorpresa. Faremos prácticas para identificalas e descubrir como é o ritual que realizamos cando as experimentamos.

## Achegándonos ás emocións

1. **Posta en común:** Que sabemos das emocións? Cales son? Enumerámolas.

2. **Investigamos durante uns días e compartimos que emocións sentimos en diferentes situacións.** Eliximos un recordo que teñamos onde experimentásemos unha emoción concreta e analizamos: como estaba o noso corpo, que parte do corpo estaba tensa ou relaxada, como era a nosa respiración.

3. **Plasmamos ese recordo nun debuxo.**

Podemos deseñar as nosas propias fichas das emocións onde se describa a emoción e en que momentos a experimento.

4. **Imos traballar coas seguintes emocións:** alegría, medo, tristeza, vergoña, enfado e sorpresa. Recompilamos recordos e experiencias onde as sentísemos. Recoñecemos como reacciona o noso corpo e a nosa respiración. Facemos un debuxo de cada emoción atendendo ao recordo que teñamos de cada unha delas.

5. **Práctica física das emocións:** representamos a través da improvisación escenas dos recordos que debuxamos pondo atención en que fai o meu corpo, se realiza posturas abertas ou pechadas, como é o desprazamento (fluído, contundente, rápido, lento...)

6. **O xesto e o rostro**: de maneira individual, imos representando só co xesto do rostro cada unha das emocións e os demais teñen que adiviñar cal é. Analizamos como é a estrutura do xesto: cellas levantadas, ollos abertos, boca aberta ou pechada...

7. **Espazos das emocións**: coa fita de carroceiro delimitamos círculos no espazo. Movémonos polo espazo e ao sinal de STOP, si estamos dentro dun círculo, temos que representar a emoción que nos indiquen.

## As emocións postas en escena

1. As emocións e o sagrado: Con fita de carroceiro delimitamos un círculo grande no chan. Lembramos a práctica do sagrado na primeira fase e aplicamos o que fixemos entón a esta nova práctica. Imos entrar no círculo sagrado para representar cada unha das emocións coas que estamos a traballar e facémolo coma se se tratase dun ritual: todo o que fagamos ten que ser grande e maxestoso.

2. Por grupos, eliximos unha emoción e facemos un ritual dunha situación onde a experimentamos. Podemos utilizar os anacos de tea para a representación aplicando o sabido da primeira fase.

## As emocións no noso corpo

1. Colocámonos en círculo. Collemos a pelota de tenis e lanzámoslla a algún compañeiro ou compañeira nomeando en voz alta unha das emocións. Quen recibe a pelota ten que representala. Cando acabe, lanzará a pelota para continuar coa práctica.

2. **Imaxinación e motor de movemento:** Imos imaxinar que cada unha das emocións coas que imos traballar están localizadas nunha zona do noso corpo. Por exemplo, podemos situar o enfado nas pernas e movémonos polo espazo coma se as pernas fosen o motor do movemento e o lugar onde reside esa emoción. Pasamos polas diferentes emocións colocándoas nas distintas partes do corpo.

3. **Traballo de investigación**: Durante uns días e coa axuda da casa, propomos un exercicio de xestión emocional. Cando nos atopemos nunha situación onde apareza unha destas emocións e nos poidan superar, realizamos a práctica da Relaxación activa e cos ollos pechados, levamos a nosa respiración á zona do corpo onde está situada esa emoción e pedímoslle que se relaxe. Se estamos tristes e a nosa cara está en tensión, coa respiración levamos a calma a esa zona para que se relaxe.

Príncipe
Asturias

1, 2, 3,
¡A CONTAR
CACAS!
ISABELLA
NADIA
AMIRA
ERICK
SOFIA
PABLO
LUCAS
ABRAHAM
IZAN
IRAYLA
CIRO
PAULA
DAVID
SAMA
YAZID

# FASE 4: POSTURAS CON MOVEMENTO E MOSTRA FINAL

**Duración prevista: 3 semanas aproximadamente.**

Sempre adaptándose ás necesidades do grupo. Se é necesario máis tempo é posible dedicarllo.

Agora que contamos cos recursos para conectar coas nosas emocións e o noso corpo no espazo, pasamos á creación das posturas ou iconografías de cada emoción. Unha vez fixadas, unirémolas a través do movemento dando como resultado a partitura física.

## Creación física das emocións

1. **Creación de iconografías/posturas**: colocámonos no espazo con coidado de que non haxa ningún obstáculo que impida o movemento. Segundo as orientacións do docente imos realizando movementos cos distintos segmentos do corpo. Por exemplo dicimos, "xiro de cabeza á esquerda", "brazo esquerdo levantado e aceno virado"... vaise compondo a postura tentando compensar co resto do corpo. Cando as posturas están configuradas temos que pescudar a que se parecen (persoa, animal ou cousa)

2. Por grupos, creamos iconografías individuais que conten unha historia. Os demais teñen que adiviñar de que se trata.

3. Por grupos, realizamos unha iconografía colectiva. Entre todos, coas nosas posturas, temos que formar unha máquina imaxinaria, un coche, unha bicicleta, un banco cun farol...

## A miña partitura

1. Imos crear as iconografías/posturas das emocións coas que tratamos. Para iso teremos en conta os parámetros cos que traballamos nas prácticas anteriores. Imos creando segmento a segmento a nosa postura. Cando a temos, xogamos a montala e desmontala. Así a fixamos.

2. Temos que configurar seis posturas para as seis emociones. Movémonos polo espazo e ao sinal do monitor/a realizaremos a postura da emoción que nos indique.

3. De maneira individual, mostrarémoslle as posturas á clase e terán que pescudar de que postura se trata. Faremos unha posta en común para contarnos por que eliximos configurar a postura desa maneira, en que nos baseamos tentando lograr conectar con todo o traballado no proceso.

# Unimos posturas a través do movemento

1. Con música, movémonos polo espazo e probamos diferentes formas de facelo: suave, forte, rápido, amodo...

2. Imos xogar a ser: lume, aire, barro e auga. Movémonos polo espazo investigando como é o noso movemento se me imaxino que son un destes elementos. Primeiro comezo coas mans e vou engadindo segmentos corporais ata involucrar todo o corpo.

3. Práctica de elementos e o motor de movemento. Imaxinámonos que só unha parte do noso corpo é un dos elementos. Esta parte quere desprazarse e o resto do corpo séguео.

4. Cambios de nivel: exploramos como nos movemos polo espazo usando tres niveles: baixo, medio e alto. Buscamos unha relación entre os elementos e o nivel onde poderían moverse mellor.

5. Rescatamos as nosas posturas e unímolas con movementos diferentes entre unha e outra, aplicando o traballado coas calidades do movemento segundo os elementos (auga, aire, lume e barro)

6. Definimos a partitura e repetímola para afianzala.

Cada grupo responderá aos exercicios segundo as necesidades e peculiaridades. Esta guía debe servir como un mapa no que podo tomar atallos. Os exercicios están propostos para facer uso deles segundo o ritmo de aprendizaxe e o nivel.

1, 2, 3
CUTE

# Anexo

**En 2024, Mónica Fernández Mayén convida a colaborar no recurso Física-mente como axente cultural a Natalia Jiménez Gallardo e con esta colaboración introdúcense en cada FASE, ferramentas que proveñen da expresión corporal, prácticas somáticas e a danza.**

Deste diálogo entre ambas, co profesorado e es alumnes nas visitas aos centros entenden necesario:

- Xerar un espazo para o autocoñecemento.
- Desenvolver o corpo consciente: Como estou? Onde estou? Que noto?
- Imaxinar outros espazos e corpos posibles como potencia da narrativa propia des nenes.
- Diluír os roles de xénero que poidan crear dinámicas de malestar e/ou violencia no grupo
- Desenvolver prácticas que promovan a interdependencia e ofrezan unha conciencia de grupo co-responsable.

## FASE 1: DESCUBRINDO O NOSO CORPO

Estas prácticas nútrense  de prácticas somáticas e de movemento, baseadas nunha observación atenta e sinxela, permítennos desenvolver unha maior conciencia corporal en relación cunha/e mesma/e e a contorna.

Durante as visitas aos centros, recollemos algunhas dificultades expostas por facilitadores e docentes. Estas dificultades reflicten a diversidade do alumnado na aula, especialmente canto ás súas formas de expresión e necesidades de actividade.

Por iso, ampliamos as nosas propostas con prácticas de relaxación que inclúen distintos graos de actividade e que abranguen prácticas tanto contemplativas como dinámicas, segundo as necesidades do grupo.

# 1. Práctica de enraizamento

A través da imaxe da árbore, imaxinamos que os nosos pés teñen raíces e se poden conectar coas raíces dos outros árbores-corpos. Despois de atopar ese enraizamento, subir os brazos e deixalos caer como follas no outono.

Por unha banda, tomamos conciencia da parte inferior do corpo enraizada e a parte superior en movemento cara a abaixo.

(Despois podemos trasladar a sensación de corpo enraizado a un debuxo para integrar)

# 2. Práctica de recoñecemento do espazo cara a dentro-fóra.

Tocarse con diferentes calidades, recoñecerse a través do contacto, auto-estimulación.

1. Toques suaves cara ao contorno de todo o corpo corpo para activar a circulación.

2. Fregar para activar a calor.

3. Escorregamento polo teu corpo para tomar conciencia dos volumes e das formas da anatomía do corpo.

4. Quedar a un centímetro do contorno do teu corpo, sentir que sucede antes de tocar.

5. Nunha segunda fase, investimos a dirección das mans cara a fóra. Esta acción abre a posibilidade de imaxinar e explorar o espazo doutro xeito.

6. Visualizamos un corpo imaxinario diante e atravesamos as diferentes fases vinculadas ás calidades do contacto.

# 3. Descubríndonos máis lento

Esta práctica permítenos identificar a velocidade á que nos movemos na nosa cotiandade e a descubrir unha velocidade que suceda por baixo da pulsación que recoñecemos, viaxando cara a unha velocidade máis lenta.

1. Situar o grupo en círculo.

2. Comezar coa man dereita aberta e a esquerda pechada.

3. Durante 2 ou 3 minutos (este tempo pódese ir ampliando progresivamente), pechar a man dereita e abrir a esquerda (unha soa vez nesa duración)

4. Os ollos poden estar abertos ou pechados (permitirlle á nena/e o que lle resulte máis sinxelo)

5. Nunha segunda fase, trasladamos a sensación do movemento lento a todo o corpo.

6. Por último, damos a instrución de volver á túa velocidade cotiá para sentir o contraste.

# FASE 2: O MEU CORPO E O OUTRO

En “O meu corpo e o outro”, a intención céntrase en traer maior conciencia ao corpo nun espazo compartido, así como aos constantes cambios que ocorren nel. Exploramos como, a través do movemento ou da quietude, transformamos o espazo da aula, a rúa, a casa... Recoñecemos que *somos* espazo.

Por este motivo, ampliamos con prácticas que fomentan a interdependencia e dinamizan os espazos desde unha lóxica non xerárquica, onde a atención do liderado des nenes/as se desprace, os elementos centros se tornen periféricos e viceversa e/ou descentrar o centro.

Propomos unha escoita atenta da convivencia entre diferentes velocidades, enerxías e calidades de decisión, permitindo que os corpos sexan interdependentes no espazo e coexistan.

Por outra banda convidamos a realizar os exercicios de contacto " O meu corpo e o outro" establecendo un protocolo de consentimento previo:
Preguntámoslles ás compañeiras/es/os: Pódote tocar? E colocámonos así desde un lugar de respecto polo noso corpo e o do outro.

## 1. Práctica do *Mover ou Non mover. Esa é unha cuestión*

Co uso dun metrónomo ou unha persoa con palmadas ou outro soporte, mantén o pulso.

**Dividimos es/as/os alumnes/as/os en tres grupos.**

**Grupo 1:** 8 tempos en movemento continuo /4 Non hai movemento/ 8 movemento continuo / 4 non movemento

**Grupo 2:** 4 non hai movemento / 8 movemento continuo / 4 non hai movemento/ 8 movemento continuo

**Grupo 3:** 2 Non hai movemento / 10 movemento continuo/ 2 non hai movemento / 10 movemento continuo

- Empezamos fóra do espazo, o metrónomo está en curso
- Deixamos 8 tempos para situármonos no espazo
- O primeiro que dá o paso, marca o tempo 1.
- Cada grupo repite a súa partitura **8/4/8/4 - 4/8/4/8 - 2/8/2/8** (tres veces)
- Unha vez finaliza, saes do espazo.

É probable que haxa desfasamentos na saída, nesta práctica desenvólvese a concentración e o apoio no grupo, pode revelarnos información sobre xestión da frustración e a auto-esixencia individual e/ou con relación ao grupo. Tomalo como un xogo e permitir o erro como parte do exercicio.

## 2. Partitura de pés

Unha vez recoñecemos e estimulamos os pés na FASE 1: "Descubrindo o noso corpo", imos crear unha partitura-xogo onde poder articular accións de movemento con estes (deslizar, rotar, colocar, cambiar o peso, salta, achegar, afastar, un pé, dous pés, sen pés...)

**Establecemos dous roles: A (práctica) e B (observa o seu compañeiro/a/e practicar)**

- En parellas, mostrámoslle a partitura á compañeira/e
- Un espectador/e deitado no chan (eliximos esta postura para apoiar o enfoque da observación da práctica nos pés)

## 3. Mover as augas do corpo (en parellas)

**Establecemos dous roles: A (mobiliza) e B (é movido)**

- **B** déitase no chan boca arriba.
- **A** coloca os pés do compañeiro/a/e que está tombado/a/e sobre as súas pernas de maneira que poida sentir o seu peso e lle permita a B relaxar o peso das cadeiras e as pernas por completo.

Desde esa posición, comezar a xerar un pequeno e suave vaivén de arriba abaixo e de lado a lado, como ondas que viaxan por todo o corpo. Convida a percibir como o movemento ascende pola columna. **Lanzar a pregunta: Que notas?**

## 4. Corpo barro (en parellas)

Esta práctica favorece a conciencia da anatomía, a biomecánica do corpo e o xesto.

**Establecemos dous roles: A (mobiliza) e B (é movido e móvese)**

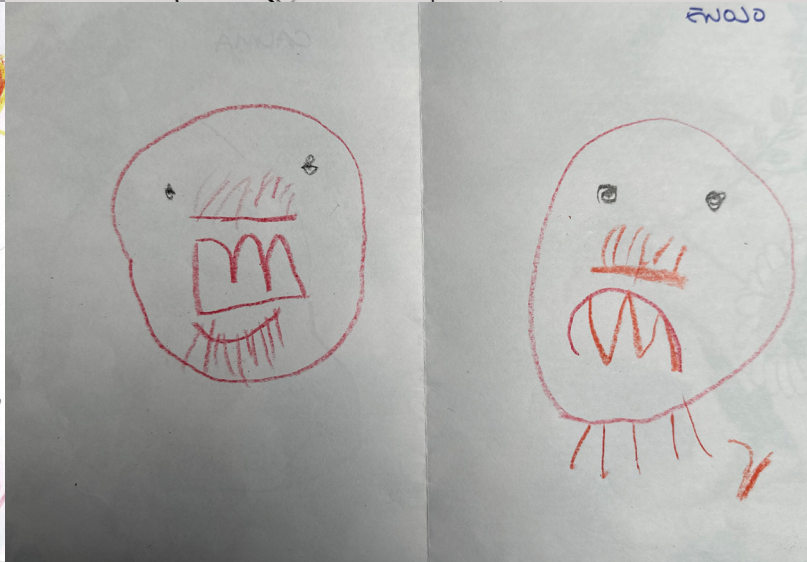
Partindo da imaxe dun corpo-barro:

- A mobiliza a B coma se fose barro e vai modificando a súa postura. Pondo atención no inicio e final do movemento.
- B déixase mover e mantén uns segundos as posturas ás que lle vai levando A. (Traer a imaxe do barro cando seca ao sol)
- Facer polo menos 5 posturas distintas.
- B pode lembrar toda a secuencia e facela para A.

As prácticas en parella e de contacto permiten reconfigurar as relacións nos grupos xa que a exploración trae consigo recoñecerse de novo e espertar a curiosidade.

FELÖZ ALEGRÍA

Recuedo
feliz


ENOJO

# FASE 3: DESCUBRINDO AS NOSAS EMOCIÓNS

## Corpos imaxinarios

**Esta proposta pretende reunir maneiras de imaxinar a nosa maneira de estar presentes e potenciar a expresión corporal.**

Cando pensamos nas emocións véñennos imaxes do corpo expresando a alegría, a tristeza, o noxo, a ira... O que buscamos é facer un proceso inverso no que a través da imaxinación poidan emerxer diferentes posibilidades de estar no corpo e con iso, nomear as emocións que nos provocan.

Propómosvos crear unha listaxe de **corpos imaxinarios** colectivo e así compartir xuntas/es/os para que nos poida inspirar á hora de abordar o recurso. Compartir é esencial para que emerxa a inspiración.

**Algúns exemplos:**

*Campás nos teus cóbados*
*O teu esterno está conectado á lúa*
*As plantas dos teus pés están cheas de queixo*
*Un grupo de formigas está a construír unha casa nas túas axilas*
*A túa cadeira é unha esponxa*
*O teu sacro tararea unha fermosa melodía*
*Unha flor medra na túa gorxa*
*O teu pescozo está feito de manteiga*
*Un pelotón de nubes empúrrate por detrás*
*Dous paxariños tiran das túas mans*
*Os teus xeonllos están feitos de azucre*

Por último propomos facer un envorcado dalgunhas das imaxes que xurdiron nun papel.

O exercicio de trasladar unha sensación física ao papel é un exercicio de integración da experiencia que durante o recurso podedes aplicar a calquera práctica.

Durante a FASE 3 do recurso, recompilaremos os debuxos realizados polos diferentes neno/as/es dos Centros para reunilos nun catálogo que se entregará nas visitas a final do recurso.

PLANEA
RED DE ARTE Y ESCUELA

ZEMOS98

rexe nera ndo | S. Coop. Galega

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, UNIVERSIDADES E FORMACIÓN PROFESIONAL